

إليكى سيدتى كيف نتغلبين على نقص الحديد عند أطفالك؟



الجمعة 28 أكتوبر 2016 05:10 م

يتساءل الأهل في الكثير من الأحيان حول كيفية محاربة نقص الحديد عند الأطفال في حال وجد؟ لذلك اليوم سنقدم لكم الإجابة السهلة التي عرضها موقع صحتي لتنتبهوا من كُتب لأطفالكم

تتعدد أسباب نقص الحديد عند الأطفال، ومن بينها نذكر عدم تناول الأطفال للأطعمة والأغذية التي تحتوي على الحديد كاللحوم والخضار الورقية فيحدث نقص في الحديد في الجسم مع مرور الوقت، إلى جانب ذلك هناك الاضطرابات في الأمعاء التي تؤثر على امتصاص المواد المغذية من الطعام ومن ضمنها الحديد ومن هنا ينقص الحديد من الجسم وهذه المشكلة من الممكن أن تحل جراحياً إن فقدان الدم من الجسم أيضاً قد يؤدي إلى نقص الحديد في الجسم؛ وذلك بسبب وجود الحديد داخل خلايا الدم الحمراء ويحدث فقر الدم في حالات كمثل الإصابة بسرطان المستقيم أو القرحة الهضمية

الأعراض:

يمكن أن نلاحظ نقص الحديد عند الأطفال من خلال بعض الأعراض التي قد تظهر عليهم، ومن بينها البقاء في النمو وفقدان الشهية للأكل

من الممكن أن يتأخر الطفل الذي يحتاج إلى الحديد في المشي أو حتى في الكلام، وسيعاني عادة من شحوب في الوجه وآلام في الرأس والكثير من الأطفال يشعرون بالدوار عند نقص الحديد لديهم

العلاج:

لعلاج نقص الحديد عند الأطفال يمكن تناول الأطعمة الغنية بالحديد كاللحوم والدواجن والبيض والمخار المطبوخ وفول الصويا والعدس إلى جانب ذلك نستطيع أن نقدم للطفل بعض مكملات الحديد كأقراص الحديد والكبسولات، ومن الأفضل تناولها على معدة فارغة

يمكن أيضاً تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين سي، والتي تعزز من امتصاص الحديد في الجسم ومن بينها عصير البرتقال وعصير الليمون، وأما معالجة الأسباب الكامنة وراء نقص الحديد عند الأطفال فتتطلب استشارة الطبيب المختص، ومن المهم ألا تنسوا تقديم البقوليات للطفل؛ لأنها تعمل على معالجة فقر الدم ونقص الحديد في الجسم